

ためしてナッ得!健康講座【高脂血症予防教室】



健診で高脂血症を指摘されたり、コレステロールが気になる、区内にお住まいの満40歳～75歳の方を対象に、無料の生活習慣病予防教室を開催します(全4回)。日ごろの生活習慣を振り返り、よりよい生活習慣へ改善するためにも、お気軽にご参加ください。

日時	内容	定員	会場	持ち物	申込方法
8月31日(水) 午後1時15分～3時30分	①血圧・体脂肪測定、交差分析に関する講話 ②希望者のみ血流測定	30人	区役所2階保健センター講堂	筆記用具と、お持ちの方は健康手帳、病院発行の連絡票	8月24日(水)まで(土・日曜除く)に電話または窓口でお申込ください(応募多数の場合は抽選)。
9月13日(火) 午後1時15分～3時30分	血圧・体脂肪測定、医師、歯科衛生士の講話、運動実技など	30人	区役所2階保健センター講堂ほか	筆記用具、運動しやすい服装(ジャージなど)、上靴(運動靴)、水分補給用飲み物と、お持ちの方は健康手帳、病院発行の連絡票	9月6日(火)まで(土・日曜除く)に電話または窓口でお申込ください(応募多数の場合は抽選)。

申込先・詳細：地域保健課健康推進係 ☎ 889-2400(内線522) ためしてナッ得!健康講座は、9/30(金)、10/26(水)にも予定しています。

ここに載せる選挙啓発標語募集中!

詳細は区選挙管理委員会事務局 ☎(889)2400(内線217)へ

ママのための  
ピラティス教室



ピラティスは、ゆっくりとした動きで体の奥深くの筋肉を刺激して体のバランスを整えるエクササイズです。育児をちよつとお休みして、リラックスしてみませんか?  
◆対象 区内にお住まいで、就学前のお子さんのお母さん  
◆日時 9月14日(水)午前10時～11時40分  
◆会場 区役所3階健康増進フロア。  
◆定員・費用 40人。無料。  
◆持ち物 動きやすい服装、上靴(運動靴)、水分補給用の飲み物、託児に必要なおむつ・ミルク・バスタオルなど。  
◆申込方法 8月31日(水)まで(土・日曜除く)の午前9時～午後5時に左記へ電話でお申し込みください(応募多数の場合は抽選)。  
※就学前のお子さんに限り託児可能です。申込時にお知らせください。

詳細 地域保健課健康推進係 ☎(889)2400(内線525)

がん検診(胃・大腸)

保健センターでは、毎月第2水曜日に「胃・大腸がん検診」を行っています。検診日の1週間前までに電話でご予約の上、お越しください。

日時	9月14日(水) 午前8時45分～10時(受け付け)。
会場	区役所2階保健センター。
対象	40歳以上の方。
費用	①胃・大腸がん検診セット1,100円、②胃がん検診のみ700円、③大腸がん検診のみ600円。 ※今年度から検診料が改定されました。
その他	70歳以上の方(健康保険証など年齢が証明できるもの)、老人保健法医療受給者(医療受給者証)、生活保護世帯(生活保護受給証明書)、市民税非課税世帯(課税証明書)の方は、( )内の証明書を持参すると無料になります。

申込先・詳細：地域保健課健康推進係 ☎ 889-2400(内線522)

地区健康相談を行います

結核を含む生活習慣病(糖尿病・肝臓病・高血圧症など)予防のため、健康診断を受ける機会のない方を対象に無料の健康相談を行います。

実施日	受付時間	会場
8/17(水)	午前9時～11時	東北野会館(北野4条5丁目)
	午後1時30分～3時	清田中央総合会館(清田6条2丁目)
9/7(水)	午前9時30分～11時	清田中央会館(清田4条2丁目)
	午後1時30分～3時	北野連合会館(北野4条2丁目)

健診内容	料金※1	対象者
血圧測定・尿検査	無料	15歳以上で希望する方。
血液検査(脂質・肝機能・腎機能など)	無料	40歳以上の方。
胸部X線撮影(間接)	無料	40歳以上の方。
心電図検査	1,200円	医師が必要と認めた方。
C型・B型肝炎検査	400円	要件に当てはまる方が希望により受診できます。 (※2)
C型肝炎検査のみ	350円	
B型肝炎検査のみ	100円	

※1 次の方は( )内の証明書を持参すると無料になります。  
●70歳以上の方(健康保険証など年齢を証明できるもの)  
●老人保健法医療受給者(医療受給者証)  
●生活保護世帯(生活保護受給証明書)  
●市民税非課税世帯(課税証明書)  
※2 肝炎検査を受診するための要件は次の通りです。  
●検査当日の満年齢が40・45・50・55・60・65・70歳の方。(受診の際は住所・年齢を証明できるものをお持ちください。)  
●過去に肝機能異常を指摘されたことがある方。  
●広範な外科的処置を受けたことのある方、または妊娠・分娩時に多量の出血をしたことがある方で、定期的に肝機能検査を受けていない方。

詳細：地域保健課健康推進係 ☎ 889-2400(内線522)

清田区歩こう会

◆日時 9月9日(金)午前10時15分～午後1時。  
◆コース 秋の白旗山散策コース(ふれあいの森センター前→白旗山中央峠→ふれあいの森センター前(約7キロ))。  
◆集合・解散場所 「ふれあいの森」センター前広場。  
◆持ち物 昼食、数物、飲み物、タオル(汗ふき用)、帽子、着用、歩きやすい服装と靴でお越しを。  
◆申込方法 当日午前9時45分から集合場所まで受付開始。直接お越しください。  
◆その他 雨天の場合は中止。  
詳細 地域保健課健康推進係 ☎(889)2400(内線524)